



Entradas Salgados

## Húmus de Grão-de-Bico e Ervilha

Aproveita esta entrada rápida com texturas e sabores únicos para ser-se acompanhado com algumas fatias de pão.

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

### Ingredientes

2 c. de sopa de Molho MAGGI  
50 ml de Leite Evaporado  
100 g de ervilhas  
200 g de grão de bico cozido  
1 dente de alho  
2 raminhos de salsa  
1/2 c. de chá de colorau  
3 c. de sopa de azeite extra virgem  
pão q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	266,6 kcal	13%*
<b>Proteínas</b>	12,4 g	25%*
<b>Lípidos</b>	8,5 g	12%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	34,3 g	13%*

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Coze as ervilhas em água durante aproximadamente 10 minutos. Escorre-as e passa-as por água.
- 2 Descasca e pica o alho e coloca-o num copo triturador juntamente com as ervilhas, grão de bico e algumas folhas de salsa. Adiciona o leite evaporado, o azeite, o sumo de limão, uma pitada de colorau e o molho MAGGI.
- 3 Tritura tudo até obter uma pasta macia e homogénea. Serve numa taça e acrescenta algumas folhas de salsa por cima. Acompanha o húmus de grão-de-bico com fatias de pão.